

## HUBUNGAN ANTARA STATUS GIZI DENGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PADA SISWI SMK NEGERI 1 SURABAYA KELAS X TAHUN AJARAN 2012-2013

**Abdi Ridwanda**

S1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi , Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Surabaya,  
Abdi\_ridwanda@yahoo.com

**Faridha Nurhayati**

S1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi , Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Surabaya,

### Abstrak

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (penjasorkes) memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain dan berolahraga yang dilakukan secara sistematis. Selain aktivitas jasmani, untuk menunjang aktivitas gerak tersebut adalah bagaimana kecukupan gizinya. Kecukupan zat gizi akan menunjang perkembangan dan pertumbuhan siswa, baik perkembangan fisik maupun psikologisnya. Status gizi merupakan ukuran keadaan gizi seseorang, kecukupan gizi yang diperoleh dari zat-zat makanan sehari-hari, status gizi yang baik akan mencerminkan kualitas fisik yang baik. Status gizi yang kurang akan mencerminkan fisik yang rendah dan akan memberikan dampak pada tingkat kebugaran jasmani. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani siswi kelas X di SMK Negeri 1 Surabaya dan untuk mengetahui seberapa besar sumbangan status gizi terhadap tingkat kebugaran siswi kelas X di SMK Negeri 1 Surabaya. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan metode korelasional. Instrumen yang digunakan untuk mengukur kebugaran jasmani menggunakan MFT dan untuk status gizi menggunakan IMT/U. Analisis data yang digunakan koefisien kontingensi. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh hasil bahwa siswi yang mempunyai status gizi kurus berjumlah 7 orang dan mempunyai kebugaran jasmani kurang sekali, demikian halnya dengan siswi yang mempunyai status gizi gemuk yang berjumlah 12 orang mempunyai kebugaran jasmani kurang sekali, siswi yang mempunyai status gizi obesitas berjumlah 2 orang dan mempunyai kebugaran jasmani kurang sekali, sementara itu siswi yang mempunyai status gizi normal berjumlah 49 orang (26 orang mempunyai kebugaran jasmani kurang sekali dan 23 orang mempunyai kebugaran jasmani kurang). Hasil perhitungan data menggunakan program SPSS 20.0 menunjukkan hasil value sebesar 0,416 dan sig 0,002. Hal ini menunjukkan bahwa  $\text{sig } (0,002) < \alpha 0,005$ , yang berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima. Jadi dari hasil penelitian ini dapat diketahui bahwa status gizi berhubungan dengan kebugaran jasmani khususnya pada siswi kelas X SMK Negeri 1 Surabaya Tahun Ajaran 2012-2013.

**Kata Kunci :** Penjasorkes, Status Gizi, Kebugaran Jasmani

### Abstract

Physical education, sport and health (penjasorkes) give opportunity to student to directly involved on various learning experience through physical activities, playing and doing sport that done systematically. Beside physical activity, to support motion activity is by the nutrient sufficiency. The sufficiency of nutrient support student development and growth, whether physic development or psychology. Nutrition status is a measure of someone nutrient condition, nutrient sufficiency obtained from daily foods, good nutrient status will reflect good physic quality. Poor nutrient status will reflect bad physic quality and will affect physical fitness level. This research aim to find out correlation between nutrient status and the physical fitness level on tenth grade student of SMK Negeri 1 Surabaya and to find out how big the role of nutrient status to their physical fitness. The type of research is qualitative research with corelational method. Instrument that applied to measure physical fitness using MFT and for nutrient status using IMT/U. data analysis using contingency coefficient. Based on the research result its obtained that student who have poor nutrient status (thin) are of 7 students and have poor physical fitness, likewise to student who have poor nutrient status (fat) are of 12 students and have poor physical fitness, student who have obesity as big as 2 students and have very poor physical fitness, while student who have normal nutrient status is of 49 students (26 students have lack physical fitness level and 23 students have very lack fitness level). Data calculation result using SPSS 20.0 show value result as big as 0.416 and sig 0.002. it show that  $\text{sig } (0.002) < \alpha 0.005$ , that mean  $H_0$  is rejected and  $H_1$  is accepted. Thus, from the research result it can be known that nutrient status related with physical fitness especially to tenth grade student of SMK Negeri 1 Surabaya school year 2012-2013.

**Keywords :** Penjasorkes, Nutrition status, Physical fitness.

## PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan kegiatan yang sangat penting untuk mempersiapkan siswa sebagai anak didik untuk menghadapi kehidupannya di masa mendatang. Proses pendidikan memang masalah universal yang dialami oleh setiap bangsa, sehingga pelaksanaan pendidikan akan dipengaruhi oleh adanya berbagai fasilitas, budaya, situasi serta kondisi bangsa tersebut. Dalam pelaksanaan pendidikan tersebut terdapat perbedaan dari masing-masing bangsa, tetapi ada kesamaan tujuan yaitu untuk mendewasakan anak didik agar nantinya dapat berdiri sendiri di tengah masyarakat luas. Dalam penyelenggaraan pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup, peranan Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes) adalah sangat penting, yaitu memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain dan berolahraga yang dilakukan secara sistematis.

Selain aktivitas fisik, untuk menunjang aktivitas gerak tersebut adalah bagaimana kecukupan gizinya. Karena pada dasarnya setiap siswa mempunyai kebutuhan gizi yang berbeda-beda, tergantung dari usia, jenis kelamin, aktifitas fisik, tinggi badan, dan berat badan. Kecukupan zat gizi akan menunjang perkembangan dan pertumbuhan siswa, baik perkembangan fisik maupun psikologisnya.

Masalah gizi pada remaja akan berdampak negatif pada tingkat kesehatan masyarakat, misalnya penurunan konsentrasi belajar, dan penurunan kebugaran jasmani. Status gizi merupakan ukuran keadaan gizi seseorang, kecukupan gizi yang diperoleh dari zat-zat makanan sehari-hari. Status gizi yang baik akan mencerminkan kualitas fisik yang baik. Status gizi yang kurang akan mencerminkan fisik yang rendah dan akan memberikan dampak pada tingkat kebugaran jasmani. (Nurhasan dkk, 2005: 22).

Beberapa penelitian yang sudah dilakukan selama ini, seringkali menggunakan siswa Sekolah Dasar (SD) sebagai objek yang dilakukan dalam penelitian. Oleh karena itu dalam penelitian ini mengambil siswa SMK sebagai objek dalam penelitian dikarenakan karakteristik siswa SMK berbeda dengan siswa SD, mulai dari bentuk fisik, aktivitas, dan juga asupan gizinya.

Berdasarkan uraian tersebut maka akan diteliti tentang hubungan antara status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani pada siswi SMK Negeri 1 Surabaya kelas X Tahun Ajaran 2012-2013.

Status gizi adalah ekspresi dari keadaan tubuh yang dipengaruhi oleh zat-zat gizi tertentu yang diukur dengan menggunakan indeks antropometri IMT/U.

Kebugaran jasmani adalah komponen seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari dengan efisien tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk melakukan aktivitas selanjutnya yang diukur menggunakan Tes MFT (*Multistage Fitness Test*).

## METODE

Dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. Dalam penelitian ini yang dijadikan populasi adalah semua kelas X SMK Negeri 1 Surabaya berjumlah 28 kelas dengan jumlah siswi sebanyak 900 siswa. Sementara dalam penelitian ini diambil sampel sebanyak 2 kelas yang berjumlah 70 siswa yaitu kelas X TPTPP 1 dan X AK 1.

Dalam penelitian ini instrumen yang digunakan untuk pengumpulan data adalah kategori test. Dalam penelitian ini, instrumen yang digunakan adalah pengukuran status gizi, menggunakan pengukuran antropometri berdasarkan Indeks Massa Tubuh terhadap Umur (IMT/U). Sementara untuk kebugaran jasmani menggunakan tes MFT.

Pada analisis data, data yang diperoleh dianalisa dengan menggunakan analisis korelasi, untuk mengetahui apakah ada hubungan antara status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani. Sedangkan untuk mengetahui seberapa besar hubungan kedua variabel menggunakan Koefisien Determinasi.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

#### A. Deskripsi Data

Dalam penelitian ini sampel yang digunakan adalah siswi kelas X SMK Negeri 1 Surabaya Tahun Ajaran 2012-2013. Dimana jumlah siswi yang menjadi sampel dalam penelitian ini adalah 70 orang. Deskripsi data yang disajikan berupa data nilai yang diperoleh dari hasil penelitian status gizi dan hasil tes kebugaran jasmani yang bertujuan untuk mengetahui seberapa besar hubungan antara status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani.

Setelah dilakukan perhitungan hasil penilaian status gizi dan hasil tes kebugaran jasmani dapat diketahui sebagai berikut : 1. *Status Gizi Siswa*

Berdasarkan perhitungan yang telah dilakukan, hasil analisa statistik pada variabel (X) status gizi dari 70 orang penggolongan kategori dan jumlahnya dijelaskan pada tabel 1 berikut

Tabel 1 Data Status Gizi Siswi SMK Negeri 1 Surabaya

Status Gizi	Jumlah	(%)
Sangat kurus	0	0
Kurus	7	10
Normal	49	70
Gemuk	12	17,14
Obesitas	2	2,85

Dari tabel 1 di atas, dapat dilihat bahwa dari sampel berjumlah 70 orang yang mempunyai nilai persentase tertinggi adalah status gizi normal yang berjumlah 49 (70 %) dan yang terendah adalah status gizi sangat kurus berjumlah 0 (0%).

## 2. Kebugaran Jasmani Siswa

Berdasarkan perhitungan yang telah dilakukan, hasil analisa statistik pada variabel (Y) Kebugaran Jasmani dari 70 siswi penggolongan kategori dan jumlahnya dijelaskan pada tabel 4.2 berikut :

Tabel 2 Data Kebugaran Jasmani Siswi SMK Negeri 1 Surabaya

Kebugaran Jasmani	Jumlah	(%)
Kurang sekali	47	67,14
Kurang	23	32,85
Sedang	0	0
Baik	0	0
Baik Sekali	0	0
Sangat baik sekali	0	0

Dari tabel 2 di atas, dapat dilihat bahwa dari sampel berjumlah 70 orang yang mempunyai nilai persentase tertinggi adalah kebugaran jasmani kurang sekali yang berjumlah 47 (67,14 %) dan yang terendah adalah kebugaran jasmani sedang, baik, baik sekali dan sangat baik sekali sama-sama berjumlah 0 (0%).

## B. Analisis Data

### 1. Tabulasi Silang (*crosstabulation*)

Untuk melakukan penggolongan kategori pada variabel (X) status gizi dan variabel (Y) kebugaran jasmani menggunakan tabulasi silang (*crosstabulation*). Dari 70 subjek maka datanya dapat dilihat pada tabel 4.3 berikut ini :

Tabel 3 Tabulasi Silang Status Gizi dan Kebugaran Jasmani

Variabel		Kebugaran Jasmani		Total
		Kurang sekali	Kurang	
Status Gizi	Kurus	7	0	7
	Normal	26	23	49
	Gemuk	12	0	12
	Obesitas	2	0	2
Total		47	23	70

Tabel 3 di atas menunjukkan bahwa siswi yang mempunyai status gizi kurus berjumlah 7 orang, status gizi gemuk 12 orang, status gizi obesitas 2 orang dan mereka sama-sama mempunyai kebugaran jasmani kurang sekali, sementara untuk siswi yang mempunyai status gizi normal berjumlah 49 orang dengan rincian 26 orang mempunyai kebugaran jasmani kurang sekali dan 23 orang mempunyai kebugaran jasmani kurang.

### 2. Koefisien kontingensi

Berdasarkan hasil analisis data menggunakan korelasi koefisien kontingensi hasilnya dapat dilihat pada lampiran 3 hasil penghitungan menggunakan program SPSS 20.0 dan akan dijelaskan sebagai berikut :

Tabel 4 Data Hasil Korelasi Koefisien Kontingensi Status Gizi Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswi SMK Negeri 1 Surabaya Kelas X Tahun Ajaran 2012-2013.

Variabel	Value	Aprox. Sign
Hubungan antara status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani	0,416	0,002

Dengan menggunakan perhitungan melalui program SPSS 20.0 menunjukkan hasil value sebesar 0,416 dan sig 0,002. Hal ini menunjukkan bahwa sig (0,002) < alpha 0,05, yang berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima. Jadi terdapat hubungan antara status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani dengan kuat hubungan 0,416 ke arah korelasi positif dan dapat dikategorikan kuat hubungan sedang.

Berdasarkan pada hasil penghitungan value 0,416, maka koefisien determinasinya sebesar  $0,416^2 = 0,1730$  yang berarti kontribusi status gizi terhadap tingkat kebugaran jasmani siswi SMK Negeri 1 Surabaya kelas X Tahun Ajaran 2012-2013 sebesar 17,30 %. Sedangkan sisanya sebesar 82,7 % dipengaruhi oleh faktor lain.

Dari uraian di atas, maka dapat diambil kesimpulan bahwa status gizi memiliki hubungan yang signifikan dengan tingkat kebugaran jasmani siswi SMK Negeri 1 Surabaya Kelas X Tahun Ajaran 2012-2013.

## Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan menggunakan analisis *coefisien contingensi*, hal ini membuktikan bahwa status gizi memiliki hubungan yang signifikan dengan tingkat kebugaran jasmani siswi Kelas X SMK Negeri 1 Surabaya Tahun Ajaran 2012-2013 sebesar 17,30 % dan sisanya 82,7 % dipengaruhi oleh faktor lainnya.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswi yang mempunyai status gizi normal mempunyai kebugaran

jasmani kurang dan kurang sekali, sementara siswi yang mempunyai status gizi kurus, gemuk, dan obesitas mempunyai kebugaran jasmani kurang sekali. Dari keterangan tersebut dapat didapat suatu bukti bahwa status gizi berhubungan dengan kebugaran jasmani khususnya pada siswi kelas X SMK Negeri 1 Surabaya Tahun Ajaran 2012-2013.

Apabila hasil penelitian ini dikaitkan dengan teori dan kerangka pikir yang mendasarinya, pada dasarnya hasil penelitian ini mendukung dan memperkuat teori dan hasil-hasil penelitian terdahulu yang sudah ada. Jika makanan yang dimakan mengandung gizi yang cukup, maka akan sangat berpengaruh terhadap status gizi seseorang, dengan demikian setiap aktivitas yang dilakukan tidak merasa mudah lelah karena tenaga yang dikeluarkan dapat digantikan oleh gizi makanan yang masuk dalam artian bahwa tenaga yang dikeluarkan dalam beraktivitas seimbang dengan gizi yang masuk.

Jadi, dapat disimpulkan bahwa masalah gizi dan kebugaran jasmani, merupakan variabel yang sangat penting bagi siswi dalam menunjang aktivitas kegiatan sehari-hari baik di sekolah maupun di luar sekolah.

## PENUTUP

### Simpulan

Dari hasil penelitian yang diuraikan dalam bab sebelumnya, maka pada akhir penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi terhadap tingkat kebugaran jasmani siswi kelas X SMK Negeri 1 Surabaya Tahun Ajaran 2012-2013.
2. Sumbangan status gizi terhadap tingkat kebugaran jasmani siswi kelas X SMK Negeri 1 Surabaya Tahun Ajaran 2012-2013 adalah sebesar 17,30%.

### Saran

1. Diharapkan adanya kesadaran bagi orang tua agar lebih memperhatikan masalah asupan gizi putra putrinya karena hal ini berhubungan dengan tingkat kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani yang baik, maka akan membantu proses tumbuh kembang anak dalam melaksanakan aktivitas sehari-hari dengan maksimal.
2. Bagi guru penjasorkes hendaknya selalu mengupayakan tingkat kebugaran jasmani dalam kondisi optimal misalnya dengan memotivasi siswa untuk mengikuti pelajaran penjasorkes dengan baik, melakukan olahraga rutin dan menganjurkan siswa mengkonsumsi makanan yang seimbang.
3. Dikarenakan penelitian ini bukan merupakan penelitian akhir, maka penelitian ini perlu dikembangkan dengan sampel yang lain dan dengan jumlah yang lebih besar.

## DAFTAR RUJUKAN

- Abdullah, A dan Manadji, A. 1994. *Dasar-dasar Pendidikan Jasmani*. Jakarta : Direktorat Jenderal Pendidikan.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Satuan Pendekatan Praktik (Edisi Revisi VI)*. Jakarta : PT. Rineka Cipta.
- Ateng, Abdulkadir, H. 1992. *Asas dan Landasan Pendidikan Jasmani*. Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Almatsier, S. 2001. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta : PT Gramedia Pustaka Tama.
- Arisman, Dr. 2004. *Gizi Daur Kehidupan*. Jakarta : Buku Kedokteran EGC.
- Bahrudin, Yusuf. 2012. *Hubungan Status Gizi Dengan Kesegaran Jasmani. Studi pada siswa 1 SDN di Desa Banjarjo Kabupaten Bojonegoro*. Surabaya : Skripsi Sarjana Pendidikan.
- Heywood, 1998. Normative Data For VO2Max (Online). [http :// www.brianmax.co.uk/VO2Max.htm](http://www.brianmax.co.uk/VO2Max.htm) diakses 8 Februari 2013
- Maksum, Ali. 2007. *Statistik Dalam Olahraga*. Surabaya : Universitas Negeri Surabaya.
- Maksum, Ali. 2007. *Tes dan Pengukuran Dalam Olahraga*. Surabaya : Universitas Negeri Surabaya.
- Maksum, Ali. 2009. *Buku Ajar Mata Kuliah Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya : FIK – Universitas Negeri Surabaya.
- Muhari. 2004. *Refleksi Pendidikan Masa Kini*. Surabaya : FIP – Universitas Negeri Surabaya.
- Notoatmojo, Soekidjo. 2007. *Ilmu Kesehatan Masyarakat Ilmu dan Seni*. Jakarta : PT. Rineka Cipta.
- Nurhasan, dkk. 2005. *Petunjuk Praktis Pendidikan Jasmani*. Surabaya: Unesa University Press.
- Sriundi M, I Made. 2008. *Pengantar Evaluasi Pengajaran*. Surabaya: Isori Jawa Timur.
- Sriundi M, I Made. 2008. *Pengantar Evaluasi Pengajaran*. <http://isjd.pdii.lipi.go.id/admin/jurnal/1010992104.pdf> diakses 06 November 2012
- Sudarno. 1992. *Pendidikan Kebugaran Jasmani*. Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Supariasa, dkk. 2002. *Penilaian Status Gizi*. Jakarta : Buku Kedokteran EGC.
- Tim Penyusun. 2006. *Panduan Penulisan dan Penelitian Skripsi*. Surabaya: Unesa University Press.
- \_\_\_\_\_ <http://kesehatan.kompas.com/read/2009/02/03/2140647/cara.mengukur.berat.badan.ideal> diakses 5 Desember 2012



\_\_\_\_\_ <http://informasi-kesehatan-remaja.blogspot.com/2012/09/masalah-kesehatan-remaja.html> diakses 08 januari 2013

\_\_\_\_\_ <http://staff.uny.ac.id/sites/default/files/tmp/ANAK%20SEHAT%20BUGAR%20SIAP%20BELAJAR.pdf> diakses 06 November 2012

